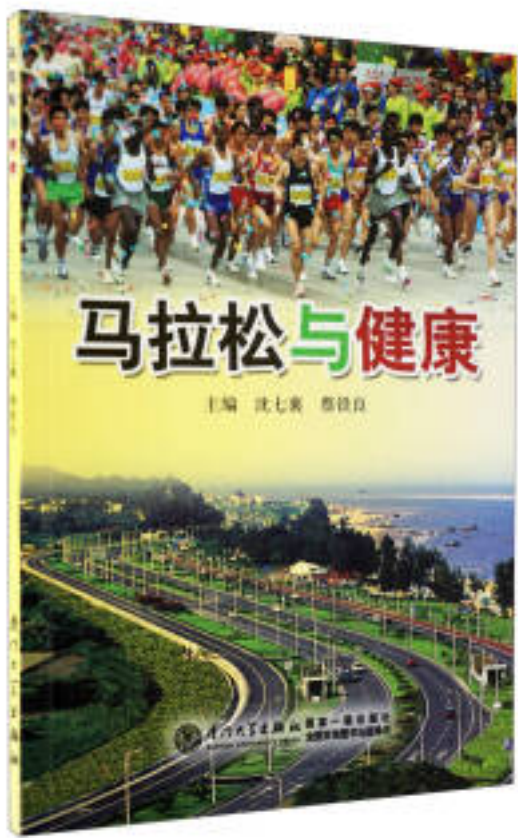


马拉松与健康



[马拉松与健康_下载链接1](#)

著者:沈七襄，蔡铁良 编

[马拉松与健康_下载链接1](#)

标签

评论

从外地调货，等了好久才到

内容不错，纸张质量也很好，很舒服

写的有帮助。

很专业的书，应该收藏。

好用，方便，京东速度给力

一直对锻炼身体没什么动力，拿本书看看，促进一下。

好书、适合我们阅读，价格也便宜

爱好跑步，学习下专业知识

还可以吧：速度挺给力。给朋友买的。

马拉松爱好者的知音，从科学方面讲述了马拉松的方方面面。

随便翻了翻，感觉还可以，参考参考吧。。

内容介绍很丰富、全面。条理性强，可以算是马拉松爱好者的百科全书了。
通过这本书的介绍，初跑者在面对全马挑战时，也不会很紧张，书里提供了跑步训练计

划，非常实用。尤其是健康方面的知识，让跑者能够掌握自己的身体信号，来调整跑步计划，通过此书，可以迅速提高自己的全马跑找进程，可以避免运动伤害。
非常适合跑者的一本书，就算不挑战全马，这本书的价值也很高。

我是一个长跑爱好者，这本书对我跑步很有帮助

书很好！是正品！值得购买！

很棒的一本书 我很喜欢

与客服的交流比较给力！只是其中一本书系统一直显示从外地调拨，等了几天后，按捺不住和客服谈，客服答应先给发两本，调拨的那本到货后再免费发给俺，然而收到后却发现货都得到了，呵呵，哭笑不得，总之，京东很给力！

马拉松的由来，全球各大赛事简介，还有马拉松健康方面的科普知识，喜欢马拉松的可以买来看看~~

没看到这位同学报名马拉松

方便，可以用。。。。。。。。。。

如题，算是路跑爱好者的健身普及读本。

该书对爱好长跑和大运动量的人值得学习。

准备跑马，了解一些基本的情况

我也是马拉松爱好者，也是跑吧和跑圣的，所以搜到此书购之，到手后发现相当坑爹，薄々の76页的小册子居然敢标价10块，虽说京东打折后8块5。

内容很一般，如果是单位储备资料的话，是可以买一本。私人就不建议买了。

一般般，了解一下马拉松，还有基本的理论知识，没有什么实际操作的指导

了解马拉松历史。是一项强者的运动

我于3月1日在京东下订单并付款，随后京东告诉我耐心等待，但是实际情况就是不给送货，由于急需用所购物品，我每天都发邮件请求速发货，他们回复邮件说要等待3-4天或一星期。但是事过14天后他们又回邮件要等待一星期，就是不给送货，无奈!无奈!无奈!由于马上要出差所购物品已无用价值。随后办理退款!此次让京东商城戏弄的很郁闷!京东的行为与他们在网页上标注对客户的承诺是完全不一致的!是一种对客户的欺诈行为!

还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!

马拉松与健康很满意，会继续购买印刷精致得很工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。由沈七襄、蔡铁良等担任主编的马拉松与健康以运动生理学、运动医学理论为依据，结合作者长期从事医务工作的实践经验以及这方面的科学研究成果，经过广搜博采，集思广益，精心组织，撰写而成。该书从框架体例、理论体系来看，别具风格，颇有新意在内容论述上则文笔

流畅、言简意赅，是一部理论联系实际，集知识性、学术性、实用性、趣味性于一体的科普专著，是广大马拉松运动爱好者案头上必备的一本好书。

二、预防疾病

1. 运动性低血糖

马拉松赛业余选手跑完全程少则需2小时45分钟到3小时30分钟，多则需4小时30分钟到5小时30分钟，最慢者近6小时到达终点。这么长时间的跑步，体能消耗大，血糖也会大量消耗，尤其在35公里后选手常会出现低血糖，表现为饥饿，出冷汗，无力，严重者可出现脉搏快而细，大汗淋漓，血压下降，最后休克昏厥。预防赛前不应空腹，情绪不要过分紧张。可随身带些糖果和饼干。跑过半程后适当补充些能量如喝些糖盐水，吃点饼干或糖果，若自我感觉出汗异常，心跳快，应停止跑步调整呼吸。若不能改善应找救助者进入医疗点治疗，静注适量高浓度糖溶液提高血糖，症状即可消失。

2. 运动性腹痛或胃痛及胃肠道出血

运动性腹痛或胃痛发生率较高。腹痛或胃痛多由于运动中胃肠道平滑肌痉挛和牵扯肠系膜，或机体受寒胃肠道发生挛缩，或肠道粪便未排空，运动中肠蠕动增强，过度紧张或准备活动不足，吸入大量冷空气，起跑过快出现岔气，呼吸节奏不均匀，动作不协调等等。另外，赛前吃香蕉，引起胀气而腹痛。长跑可使内脏血流量减少20%，形成胃肠道局部缺血可诱发胃肠道出血。预防赛前要调整好自己的饮食、睡眠和冷暖，比赛前一餐不宜吃得过饱、过油，吃些易消化的食物。赛前早餐应距比赛时间1.5-2小时。赛前要排空大小便，准备活动时不要受寒，赛中和赛后应喝一些热饮，最好不要吃过冷的饮料如冰水、棒冰。赛中发生腹痛或胃痛应停止跑步调整呼吸和步行节奏，若未改善应退出比赛去医疗点看病。

3. 运动性血尿

马拉松赛后，有的运动员可能出现肉眼或显微镜下血尿

三合一办公应用（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读多位办公软件应用专家和资深职场人士精心编著，围绕实际工作的任务与表达需求，全面阐述——办公应用的核心功能！涵盖日常办公的方方面面，切实提升办公效率！· 13小时与三合一办公应用内容同步的视频讲解，光盘与图书内容完美结合。· 3小时视频教学，轻松运用主流操作系统。· 5小时2007办公应用视频教学，新老版本全掌握。· 视频讲解常用办公设备和工具软件的使用方法，全面提升办公技能。· 独家赠送内容丰富的超值大礼包，包括财务／人力资源／生产／文秘／行政等岗位日常工作手册、应用技巧、实用模板、常用快捷键、电脑日常维护与故障排除问题解答等内容。汇集名家精华，分享实战经验。为您创造价值，我们倾力奉献。，阅读了一下，写得很好。京东商城很强大，会寄出支持。读书很有意义，每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。那么读书的意义到底是什么每个人的理解都不一样，对于我来说。读书是一种需求每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。读书也是一种享受记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为了一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。

三合一办公应用（附光盘1张），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。

三合一办公应用是指导初学者学习、和办公应用的入门书籍。三合一办公应用打破了传统的按部就班讲解知识的模式，以实际应用为出发点，通过大量来源于实际工作的精彩实例，全面涵盖了读者在使用、和进行日常办公过程中所遇到的问题及其解决方案。全书共分3篇，分别是办公应用篇、办公应用篇和办公应用篇。在3篇之中又划分了12章，分别介绍文档编辑、图形与图表对象，表格与优化文档，高级排版与文档加密，表格编辑、公式计算与保护，图表与数据透视表(图)，排序、筛选与汇总数据，数据的导入与共享修订，数据处理与分析，会计报表的编制与分析，简易宏与应用，编辑与设计幻灯片，动画方案与放映等内容。三合一办公应用附带一张专业级的格式的

[illegible]

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》是根据《建设工程工程量清单计价规范》(GB50500—2008)和《全国统一建筑工程基础定额》(GJD—101—95)土建·上下册为依据编写的,在每一章的开始采用框架形式将本章所含知识点罗列汇总在一起,每个知识点对应的例题题号,清晰地标在该知识点的框架内,给读者一种层次分明的知识框架体系。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》在编写的过程中力求循序渐进、层层剖析,尽可能全面系统地阐明装饰装修工程各分部分项工程清单工程量与定额工程量计算。在学会正确计算工程量的同时,还教读者怎样正确套用定额子目,从而正确且快速地进行算价。该系列书简单易懂、实用性强、实际可操作性强。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》可供建筑施工、监理(督)、工程咨询单位的工程造价人员、工程造价管理人员、工程审计人员等相关专业人士参考,也可作为高等院校经济类、工程管理类相关专业师生的实用参考书。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》是根据《建设工程工程量清单计价规范》(GB50500—2008)和《全国统一建筑工程基础定额》(GJD—101—95)土建·上下册为依据编写的,在每一章的开始采用框架形式将本章所含知识点罗列汇总在一起,每个知识点对应的例题题号,清晰地标在该知识点的框架内,给读者一种层次分明的知识框架体系。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》在编写的过程中力求循序渐进、层层剖析,尽可能全面系统地阐明装饰装修工程各分部分项工程清单工程量与定额工程量计算。在学会正确计算工程量的同时,还教读者怎样正确套用定额子目,从而正确且快速地进行算价。该系列书简单易懂、实用性强、实际可操作性强。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》可供建筑施工、监理(督)、工程咨询单位的工程造价人员、工程造价管理人员、工程审计人员等相关专业人士参考,也可作为高等院校经济类、工程管理类相关专业师生的实用参考书。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》是根据《建设工程工程量清单计价规范》(GB50500—2008)和《全国统一建筑工程基础定额》(GJD—101—95)土建·上下册为依据编写的,在每一章的开始采用框架形式将本章所含知识点罗列汇总在一起,每个知识点对应的例题题号,清晰地标在该知识点的框架内,给读者一种层次分明的知识框架体系。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》在编写的过程中力求循序渐进、层层剖析,尽可能全面系统地阐明装饰装修工程各分部分项工程清单工程量与定额工程量计算。在学会正确计算工程量的同时,还教读者怎样正确套用定额子目,从而正确且快速地进行算价。该系列书简单易懂、实用性强、实际可操作性强。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》可供建筑施工、监理（督）、工程咨询单位的工程造价人员、工程造价管理人员、工程审计人员等相关专业人士参考，也可作为高等院校经济类、工程管理类相关专业师生的实用参考书。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》是根据《建设工程工程量清单计价规范》（GB50500—2008）和《全国统一建筑工程基础定额》（GJD—101—95）土建·上下册为依据编写的，在每一章的开始采用框架形式将本章所含知识点罗列汇总在一起，每个知识点对应的例题题号，清晰地标在该知识点的框架内，给读者一种层次分明的知识框架体系。

《装饰装修工程工程量计算与定额应用实例导读》在编写的过程中力求循序渐进、层层剖析，尽可能全面系统地阐明装饰装修工程各分部分项工程清单工程量与定额

的书写得不错,对买者的用处比较大,马拉松与健康是朋友推荐的,值得一读,京东商城的配送速度也很快,头天上午订购,第二天就送达了,快递的服务态度也不错,都和快递人员搞的很熟了,每次来都非常热情.读书是一个很好的习惯,不能丢下了,电脑看书是替代不了纸质书籍的.读书养性,读书可以陶冶自己的性情,使自己温文尔雅,具有书卷气读书破万卷,下笔如有神,多读书可以提高写作能力,写文章就才思敏捷旧书不厌百回读,熟读深思子自知,读书可以提高理解能力,只要熟读深思,你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累,君子学以聚之.总之,爱好读书是好事.让我们都来读书吧.,一本书多读几次,二、预防疾病1. 运动性低血糖马拉松赛业余选手跑完全程少则需2小时45分钟到3小时30分钟,多则需4小时30分钟到5小时30分钟,最慢者近6小时到达终点.这么长时间的跑步,体能消耗大,血糖也会大量消耗,尤其在35公里后选手常会出现低血糖,表现为饥饿,出冷汗,无力,严重者可出现脉搏快而细,大汗淋漓,血压下降,最后休克昏厥.预防赛前不应空腹,情绪不要过分紧张.可随身带些糖果和饼干.跑过半程后适当补充些能量如喝些糖盐水,吃点饼干或糖果,若自我感觉出汗异常,心跳快,应停止跑步调整呼吸.若不能改善应找救助者进入医疗点治疗,静注适量高浓度糖溶液提高血糖,症状即可消失.2. 运动性腹痛或胃痛及胃肠道出血运动性腹痛或胃痛发生率较高.腹痛或胃痛多由于运动中胃肠道平滑肌痉挛和牵扯肠系膜,或机体受寒胃肠道发生挛缩,或肠道粪便未排空,运动中肠蠕动增强,过度紧张或准备活动不足,吸入大量冷空气,起跑过快出现岔气,呼吸节奏不均匀,动作不协调等等.另外,赛前吃香蕉,引起胀气而腹痛.长跑可使内脏血流量减少20%,形成胃肠道局部缺血可诱发胃肠道出血.预防赛前要调整好自己的饮食、睡眠和冷暖,比赛前一餐不宜吃得过饱、过油,吃些易消化的食物.赛前早餐应距比赛时间1.5-2小时.赛前要排空大小便,准备活动时不要受寒,赛中和赛后应喝一些热饮,最好不要吃过冷的饮料如冰水、棒冰.赛中发生腹痛或胃痛应停止跑步调整呼吸和步行节奏,若未改善应退出比赛去医疗点看病.3. 运动性血尿马拉松赛后,有的运动员可能出现肉眼或显微镜下血尿,但选手自己无不适,肾功能或血化验及光检查均正常.血尿持续时间一般不长,多在24小时内自行恢复,一般不会超过3天.主要原因为运动时肾脏受挤压、震动、牵扯或打击造成肾脏组织或血管的微细外伤所致,跑步或赛后出现血尿应停止运动,休息并到医院检查排除病理原因.经休息补充一些维生素、12可自行恢复.预防跑步时要脚尖先落地,减少对机体的震动(大脑、脊椎

一如既往的好!

对于有钱人来说,他们不在乎东西值多少钱,和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心,和领在一起,他们在乎的是给领买些高贵的东西,指望着自己有机会高升,和小三在一起,我就不多说了,对于我们农村的孩子来说,我们希望物美价廉,不是我们想买盗版货,不是我们爱到批发部去买,也不是我们爱和小贩斤斤计较,是我们微薄的收入难以支付.总的来说购物本身是一个开心的过程,从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西.京东商城的东西太便宜了,所以我来买了.宝贝非常不错,和图片上描述的

完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

[马拉松与健康_下载链接1](#)

书评

[马拉松与健康_下载链接1](#)